

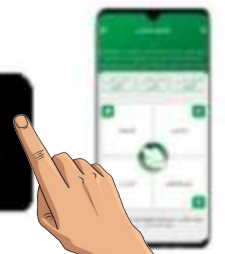
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الأول الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الرابعة- الاتزان على الركبة والقدم	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الخامسة-صعود السلم	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الأول الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧	
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	
الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني		الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف		الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين	
التهيئة		الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني		الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي		الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	
الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم		الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات		الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له		الوحدة الرابعة- الاتزان على الركبة والقدم	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧		من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٥		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	
الوحدة الخامسة-صعود السلم		الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل		الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة		الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها		مراجعة	
						مراجعة			
الأسبوع 18 و 19									
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩									
اختبارات شفوية وعملية									
الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦									
اختبارات نهائية									

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨